次回発行日▶2020年6月27日
よりよい地域をめざして…… 地域情報紙

2020.6.13 Vol.1519

配布地域／市原市・袖ケ浦市【75,000部】
https://www.cl-shop.com
企画・制作／シティライフ編集室 〒290-0056 市原市五井4874-1
TEL.0436 (21) 9311 FAX.0436 (21) 9142
シティライフ公式SNS、LINE@配信中!!

梅雨空も華やぐ 色とりどりのパノラマ

服部農園あじさい屋敷

茂原市三ヶ谷の服部農園あじさい屋敷は、2万7000㎡の敷地を擁し、山の斜面に広がる1万8000㎡に250品種、1万株以上ものあじさいが優美に咲き誇る。地域の風物詩ともなり、毎年多くの人々を惹きつけている。

イチゴ農家から あじさい屋敷へ

あじさい屋敷の始まりは30年程前。先代の服部喜美雄さんが還暦を迎えた時、「荒れている裏山がしのびない」と、あじさいを植え始めたことがきっかけだ。このあじさいは、当時イチゴ専業農家だった喜美雄さんがビニールハウスで挿し木をしたもの。3年程して屋敷を無料で開放すると、沢山の人が訪れるようになり、有名雑誌にも喜美雄さんが取り上げられた。『はとバス』の観光コースにあじさい屋敷が組み入れられると、他の旅行会社も同様にコースを設定するようになった。トイレや駐車場を設営し、この時期に入園を有料化した。テレビも取材に訪れ、訪問客は益々増加。屋敷前の道路が渋滞するほどとなり、その頃にはイチゴ農家との両立が難しくなっていた。

喜美雄さんの長男で、現在、代表を務める喜代志さんは、大学の農学部で学び、「イチゴを一生の仕事に」と思っていた。それ故にイチゴ栽培をすべて止め、ビニールハウスを潰して駐車場を拡張したのは、苦渋の決断だったという。それでもあじさいを選んだ理由は、「花が目に飛び込んできた瞬間の、お客様のわぁーという歓声が何にも代えがたい」からだと、喜代志さんは話す。

あじさいは土壌が酸性だと青、アルカリ性だと赤が濃くなる。日本の山のほとんどは弱酸性の土壌なので、手入れをしないと花の色は水色に変わってしまう。そのため服部農園では赤系の花を多くするよう、肥料でコントロールしている。一言に手入れと言っても、広大な敷地に1万株の規模では苦労は尋常ではない。消毒や枝切り、花の剪定など、斜面での重労働が通年続くため、20名ほどのパートのスタッフも交代で作業している。イチゴ栽培で培った知識と技術も、多く生かされているとのことだ。

服部喜代志さん（右）と奥さんの妙子さん

コミュニケーションを大切に

喜代志さんが最も大切にしていることは、「お客様とのコミュニケーション」だ。接客の係員にも、笑顔と挨拶は欠かさぬよう、日頃から話をしている。花を見るだけでなく、会話でも楽しい時を過して欲しいという思いからだ。毎年訪れるリピーターも数多く、中には亡き家族との思い出の場所として、写真や位牌を持ってくる人もいる。そういう人たちが「思い出話をしていってくれることがうれしい」と、喜代志さんは話す。また最近ではインターネットにより、海外からの来訪者も増えた。自転車旅で立ち寄る人や、タクシーで来る人もいて、そういった外国人客にも積極的に話しかけるようにしている。

園内の数ある品種の中で1番見て欲しいものは、『パリジェンヌ』だという（タイトル写真）。赤色のあじさいで、見頃は6月中旬から下旬だ。「うちのクイーンです。珍しい品種を見て、非日常を味わってほしいと思います」とのこと。とは言え、園内でのお勧めの鑑賞方法は、「何も考えないで歩いてください」と、喜代志さん。「1鉢1鉢ではなく、景観を楽しんでいただきたい。あじさいで錦織りなす景観を目指しています」と、あじさいへの尽きない思いを語る。そのおもてなし精神は、売店でも発揮

（2ページへ続く）

される。「せっかく来ていただいた方に、農家の目で見て素晴らしいものを提供したい」と、千葉近郊で獲れる野菜や果物を格安で販売している。

家庭でのあじさいの育て方のコツを伺った。「花の剪定は、まだ惜しいという早めのタイミングですることが大切です。緑色の新茎を残して切り落としてください。鉢植えのあじさいを地植えする場合は、油かすと鶏糞を与えると良いです」。さらに、「乾燥させないよう十分な水分を与えることがポイント」だということだ。

今シーズンも、服部農園のスタッフが丹精を込めたあじさいが咲きそろい、多くの来園者の目を楽しませている。（石井）

(問)服部農園あじさい屋敷
☎0475・24・8511
開園日：6月1日～7月上旬（期間中無休）
開園時間：8～18時
入園料：大人500円　小人200円　団体（10名以上）400円

●入園券を10組20名にプレゼント！
郵便番号・住所・氏名・電話番号を明記し、はがき、FAX、メールにて申込　〆切6/19必着
宛先：〒290-0056 市原市五井4874の1 シティライフ編集室・あじさい屋敷入園券係
FAX0436・21・9142
✉kiji@cl-shop.com
・当選発表は入園券の発送をもってかえさせていただきます。

初めて陶芸の土にさわる方 大歓迎！
本納陶芸クラブ

茂原市にある『ほのおか館（旧本納公民館）』で活動する本納陶芸クラブ。成形や絵付け・釉掛けの講師を担当する山本さんが設立し、約30年になる。会長の大野さんは「今のメンバーで一番長くて20年くらい。陶芸経験のない方を主に募集しているので、メンバー同士教え合ったり、いつも和気あいあいです。私は今年で9年目ですが、退職後に何かしたいと思って入会しましたので、当時は本当に初心者でした」と話す。募集は茂原市の広報で行っており、現在のメンバー12名のうち大半がそれを見て入会してきたそうだ。取材時は活動がお休み中だったため、メンバーに作品を持参し集まってもらった。

ほのおか館でいつも行っているのは成形や絵付けなどの作業。始まるとベテランも初心者も関係なく集中し、会場内はとても静かだという。陶土は主に信楽焼の粘土を使用。窯は茂原市総合市民センターにあり、素焼き・本焼きを年3回ずつまとめて行っている。公民館活動なので、作品・共通の道具類・釉薬は手分けして保管。焼成時には、皆が『窯の先生』と呼ぶ市原市在住の鈴木さんに、指導に来て頂いているそうだ。

大野さんが今作っているのは急須などの『蓋物』。「本体とフタの合わせがとても難しいです。大物では高さ40センチの花瓶などにも挑戦中ですが、形は無限にあり、絵付けの練習も始めています」と言う。入会して8年くらいという林さんは「最初に作った湯飲みは、白の粘土に透明な釉薬をかけ、さらに上3分の1は織部の緑に。綺麗にできて、凄く嬉しくて感動しました。今は自分の作った花器に花を生けるのが楽しみで、円筒型の投げ入れにチャレンジしてます」と話す。20年続けてきたという藤田さんは、今は教えることも多いとのこと。「作るのはコーヒーカップ、夏はビアグラス。陶器のビアグラスは表に釉薬をかけますが、中は素焼きで焼き締めます。これがきめ細かな神泡を作って、しかもなかなか消えず、美味しくビールが飲めるんです！」と笑顔で教えてくれた。

1年目の鈴木さんは、「以前、ママさん陶芸教室に行っていたので、茂原に来たときに探して入会。食器を多く作ってますが、平たいお皿は縁から崩れやすく、とても難しいので目標にしてます」。同じく1年目の小野さんは「お猪口と徳利を作ってます。土佐の実家に頼まれ、何セットも作りました。粘土ひと塊を1回で使い切らないので、全部使う大きめのものを作りたいです」。最年長は82歳の須賀さん。「色違いの粘土を合わせて作る『練り込み』が専門で、マーブル状に練るのに技術がいります。皿や花瓶を作っていますよ」ととても元気。

茂原公園にて。左から須賀さん、（後列）会長・大野さん、藤田さん、鈴木さん、（前列）小野さん、林さん

▶▼メンバーたちの作品。青地に白の横様が入った皿は、講師・山本さんの作品

活動は第1・2・3の金曜、13～16時。月会費2000円（粘土・道具代別途）。再開すれば見学も入会も随時OK。「まったく粘土に触ったことがなくても、練り方から教えますのでぜひ！」とのこと。（米澤）

(問)大野さん
☎080・4900・0385

STOP！犯罪

新型コロナ便乗詐欺 新しい手口に注意！

新型コロナ感染防止対策が長引くなか、新しい詐欺の手口が確認されています。あらためて注意し、被害を未然に防止しましょう。

◇予兆電話、自宅訪問

犯人が個人情報を聞き出そうとして使われる手口。不安を煽る内容だったり、お金の話をします。

①親族を名乗り「銀行の封鎖が始まる。お金を下ろして家に置いたほうがいい」「風邪をひいた。扁桃腺が腫れているけどコロナじゃなかった」

②役所職員を名乗り「コロナのことで調べている」

③宅配業者を名乗り「消毒作業で伝票が読めなくなった」

④下水道業者を名乗り「下水道にコロナが付いているので消毒する」

⑤病院関係者を名乗り「息子さんがコロナで入院したので連絡した」

⑥助成金補助サポートセンターを名乗り、「新しい制度が出来た」

⑦自宅に直接訪問して「助成金が出るので、その手続きをお手伝いします」

◇インターネット

インターネット上では、さまざまな情報があふれかえり、その中には一定数のデマ情報が流れています。なかには、SNSやメールなどを介して偽サイトに誘導され、個人情報や口座番号、ID・パスワードなどが窃取される被害が予想されます。

◇対策について

①お金に関連する話は詐欺。少しでも不審に感じたら警察への連絡、公的機関や公式サイトで情報の確認を。

②メールなどで送られてきたURLは、不用意にクリックしない。

③近隣住民や親族、知人などと情報を共有し、地域一帯となって犯罪を未然に防止。

不審な電話を受けた場合は、市原警察署へ通報をお願いします。

・市原警察署 生活安全課 ☎0436・41・0110

◇今月の移動交番

専用の移動交番車が市内各地を巡回しています。1日2カ所、基本は平日の午前と午後で、時間は各1時間から1時間半です。

・16(火)ユニモちはら台、辰巳公民館
・17(水)姉崎保健福祉センター、メガ・ドンキホーテUNY市原店
・18(木)小湊鐵道海士有木駅、三和コミュニティセンター
・19(金)イトーヨーカドー姉崎店、千種コミュニティセンター
・22(月)姉崎公民館、道の駅あずの里いちはら
・23(火)アリオ市原、菊間コミュニティセンター
・24(水)小湊鐵道里見駅、加茂公民館
・25(木)五井公民館、ジョイフル本田市原店
・26(金)有秋公民館、泉台コミュニティホール
・29(月)南総公民館、小湊鐵道上総牛久駅
・30(火)辰巳公民館、ちはら台コミュニティセンター

※事件・事故等の発生や気象条件等により変更になる場合があります

・市原警察署 地域課 ☎0436・41・0110

市原署管内刑法犯認知件数

令和2年4月末現在（暫定値）

	侵入盗	自動車盗	オートバイ盗	自転車盗	車上ねらい	部品ねらい	器物損壊	電話de詐欺	刑法犯総数
令和2年4月末	71	6	2	76	42	23	67	11	541
前年比	−34	−6	−7	−6	+12	+9	−4	−9	−56

単位：件

ふるさとビジター館

いちはら自然探訪 No.181

ヤナギマツタケ

ナチュラリストネット／自然を愛する仲間の集まりです。市原の豊かな自然環境をいつまでも永く残したいと活動しています。☎080-5183-9684（野坂）

昨年6月に笠森観音へ出かけました。このお寺は日本唯一の四方懸造りだそうで、その構造を良く見ようと裏手に回ってみると、カエデから見事なヤナギマツタケが出ていました。

街中の公園や街路樹のプラタナスなどから出ていることもあるわりと身近なキノコですが、その見事なフォルムには思わず声がもれます。ゆるやかなフレアスカートのような「つば」、その表面にはココアのような胞子がびっしりと付着していました。

ヤナギマツタケは古くはローマ人も栽培していたとされる食用キノコで、中国からの乾燥品（中国では柳から発生するものを楊樹菇、茶樹から発生する茶薪菇と区別する）も輸入されています。最近は国内でも栽培され、茶樹茸という名前でスーパーなどでも売られるようになりました。味はくせがなくシャキシャキとしてかなり美味しいらしいです。

エノキタケが野生のものと姿が違うように、栽培品の見た目はすらっと細長くて傘も開いていません。美しいスカートも出ていませんが、もし見かけたら買って食べてみてください。ちなみにマツタケという名前ですが全くの別種で、マツタケの香りはしませんがガッカリしないでね。

（ナチュラリストネット／加藤良美子）

現役のスポーツトレーナーが施術

一人ひとりの心と体に寄り添う

どんぐり はり・きゅう整骨院

八幡宿駅より徒歩3分、緑の看板が目印の整骨院。院長の池田さんはボンズ市原（サッカー）のトレーナーも務めているスポーツマン。スタッフも現役のスポーツトレーナーやスポーツ経験者で、その経験から得られた豊富な知識は、実際の施術に多く活かされている。マンツーマンでの施術が基本で、患者さんとの距離も近く、プライベートな話になることも。池田院長は、「リラックスしていただきながら、いかに患者さん一人ひとりの心と体に寄り添えるかが重要です。そういった想いはスポーツの経験からも活かされています」と話す。

また、女性のダイエットメニューも用意している。骨や筋肉の専門家ならではの施術が好評。「例えば顔のラインを調整すると、腰の動きも良くなったりする。体は一部だけでなく、各部位が連動しているんですよ」と池田院長。実際に鏡を見て、小顔やフェイスアップの変化に驚かれる方も多いそうだ。

ほかにも、交通事故で怪我をした方への治療なども多く行っている。一般的に病院での治療は、日数やメニューも限定されており、そのため完治のために来院される患者さんも多く、今では口コミや紹介も増えたそうだ。

あきらめていた身体の不調や痛みなど、ぜひ一度相談してみては。（清水）

どんぐり はり・きゅう整骨院
千葉県市原市八幡875-7
☎0436-26-6004 予約優先
(営) 8:00～12:00
15:00～19:00
土曜のみ 8:00～14:30
(休)土曜午後・日曜・祝日
※初めての方は完全予約制となります。

いちはらふるさと点描 ～悠久の刻～ 25

市原市と君津市の間に横たわる山並み・音信山。この丘陵の北面に尽きる所を橘山といい、房総半島のほぼ中央に位置します。この山の奥深くには県内屈指の仏像彫刻群が安置されている橘禅寺があり、風光明媚な山頂で千二百年の歴史を今も静かに語り続けています。

昭和39年、橘山の諸像は県の調査の対象となり、薬師三尊・金剛力士阿吽二像・神将二像の七体が県重要文化財に指定されました。また境内は植物学的にも重要な極相林の森であることから、県の保護林にも指定されたと言う事です。

今の橘禅寺は、神社を含めて「たちばな」と言う呼称で地元の人々に親しまれていますが、現在は単立寺院となっています。その境内の一画を譲り受けた所に「羽衣広場」があります。昭和59年、彫刻家の北村西望先生鑑修の慈母観世音が建立されました。北村先生と言えばあの「長崎平和記念像」を設置された方でも有名です。当日の除幕式には先生はもとより、当時の千葉県知事でもあった沼田武先生も出席しての式典だったようです。今では訪れる人の少ない広場ですが、平和の象徴として建てられた像を一度訪問してはいかがでしょうか。

（市原市写真連盟所属・南市原写真クラブ 桐谷茂生）

いちはら文化振興だより

おんぷ

vol.18

企画・編集／公益財団法人 市原市文化振興財団

おうちで「まちくる！」動画で文化芸術をお届けします♪

皆さん、「まちくる！」をご存じですか？

「まちくる！」とは、いちはらArtists Powerに登録しているアーティスト等と、市原の「まち」を「くる」っと回りながら、市内に文化芸術を広めていくプロジェクトです。市内の公共施設や商業施設等、身近な場所で公演を行い、毎回多くの方に楽しんでいただいています。

25回目となる今回は、新型コロナウイルスの影響により、外出の自粛及び文化芸術の鑑賞機会が減った中、発表の場を無くしたアーティストの活動支援と自宅でも文化に触れられることを目的に、今できる環境の中で動画配信を企画しました。

その第1弾は、和太鼓と三味線の共演です。

題して、「まちくる！動画配信バージョン ～＃おうちでまちくる、和太鼓と三味線の調べ～」。

和太鼓奏者は、入江一之介さん。高校の部活で和太鼓と出会い、高校卒業後にチームを結成。「空想和太鼓打雅獅屋（だがしゃ）」「SCRAWLS」等で活動、多くのファンを魅了し、現在はソロでも活躍中です。三味線奏者は川上浩市さん。8歳から津軽三味線を始め、全国大会にて7度の優勝。古典から現代曲、オリジナル曲を三味線で奏でる実力派です。

そんな経験豊富なお二人ですが、無観客の中、感染防止対策を講じながらの演奏に、少し違和感を覚えながらも、撮影が始まると、パワフルな太鼓と三味線の伸びやかな旋律が響き渡り、圧巻のパフォーマンスを披露してくれました。今回の動画配信では、オリジナル曲の「攻戦（こうせん）の歌」「波月（はづき）」など4曲を演奏されました。

～演奏を終えて～ お二人にお話を伺いました。

入江一之介さん

今回の演奏で入江さんがおすすめする曲は？

（入江）「僕が三味線との演奏用に作曲した『攻戦の歌』です。力強い大太鼓と、勢いのある三味線をお楽しみください」。

川上さん作曲の「波月」についてお聞かせください。

（川上）「月が照らされている夜の海岸をイメージして作曲しました。途中、荒波を表現したフレーズがあるので、その風景を想像してお聴きいただけると嬉しいです」。

動画配信の「まちくる！」に参加した感想は？

（入江）「今は新型コロナウイルスの影響で演奏もできない状況の中、活動の場を広げていただき有難うございます。初の無観客での撮影と久しぶりの演奏で楽しかったです」。

（川上）「人生初の無観客ライブ。少し緊張しましたが、楽しく演奏させていただきました。未だ、新型コロナウイルスで大変な状況が続いておりますが、少しでも皆さんに元気を与えることができるよう精進してまいります」。

「まちくる！」の動画配信は市民会館ホームページと動画共有サービス「YouTube」にてご覧いただけます。「まちくる！」検索で、今すぐ動画をチェックし、お二人の迫力あるパフォーマンスを是非、ご覧ください。

当財団では、文化芸術の力で市原をもっと元気にすることを目的に、ボランティアとして財団主催イベント等に出演していただける音楽・アート・ダンス等、様々なアーティストの方を募集しています。

あなたの才能を活かしてみませんか？

登録に関する詳細は、下記「いちはらArtists Power」欄をご覧いただくか、当財団までお問い合せ下さい。

問0436-22-7111

次回は、懐メロのロックアレンジが大好評なロックバンド「STEED」が出演します。「まちくる！」動画配信、第2弾（6／18配信予定）もお楽しみに。

川上浩市さん

【募集内容】
いちはら文化振興ボランティアの募集・登録

【募集分野】
①運営ボランティア
イベントでの場内外整理、チケットもぎり、お客様の案内・誘導等をサポートしていただきます
②技術ボランティア
イベントでの舞台・音響・照明など技術スタッフのサポートをしていただきます

【応募資格】
①高校生以上であること（高校生は保護者の同意が必要です）
②イベントなどに興味があり、積極的に参加していただける方

【応募方法】
登録票に必要事項を記入し、窓口にお持ちいただくか、送付してください（登録票は下記HPでダウンロード可能、または窓口でも配布しています）

【問合せ】
公益財団法人 市原市文化振興財団
文化振興班 ☎0436-22-7111
https://ichiharahall.or.jp

お問合せ
●市原市市民会館チケットセンター
(オペレーター対応　9:00〜17:00)
☎0570-043-043
http://ichiharahall.or.jp

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴うイベント延期・中止について

公　演　名	振替公演日	チケット払戻期間
松山千春 コンサート	10月29日(木)	4月10日(金)中止分 6月30日(火)まで ※各プレイガイドにより期間が異なります。
さだまさし コンサート	11月2日(月)	4月16日(木)中止分 6月30日(火)まで
親子で楽しむ 室内管弦楽コンサート	2021年 2月27日(土)	4月18日(土)中止分 入場整理券のため、 払い戻しはございません。
劇団四季 「人間になりたがった猫」	中止	5月17日(日)中止分 7月31日(金)まで
松竹大歌舞伎	中止	5月24日(日)中止分 6月30日(火)まで
野村萬斎　狂言の世界	中止	6月26日(金)中止分 7月31日(金)まで
氷川きよし コンサート	2021年 7月3日(土)	7月4日(土)中止分 7月31日(金)まで お問合せ先 ベルワールドミュージック 03-3222-7982 (平日12時〜18時)
親子deオペラ鑑賞デビュー	2021年 3月6日(土)	7月23日(木・祝)中止分 7月20日(月)まで

重要
① お持ちのチケットは振替公演日にそのままご使用できます。
② チケットの払い戻しは、ご購入されましたプレイガイドにて手続きを行います。
ご購入元のホームページ等でご確認ください。

お問い合わせ:市原市市民会館チケットセンター
TEL.0570-043-043(オペレーター対応／9:00〜17:00)休館日:第1・第3火曜日

プレイガイド

- 会館 市原市市民会館チケットセンター……☎0570-043-043
- ロ ローソンチケット……https://l－tike.com/
- ぴ チケットぴあ……https://t.pia.jp/
- e+ e+(プラス)……https://eplus.jp

市内プレイガイド

- ちはら台コミュニティセンター……☎0436-50-2312
- 菊間コミュニティ・保健福祉センター……☎0436-42-3424
- 深山文具店(牛久駅前)……☎0436-92-1801
- 齋藤書店(有秋プラザ内)……☎0436-66-0083
- 藤田陶器店(姉崎駅通り)……☎0436-61-0069

市民会館よりお知らせ

施設の利用再開について

市原市市民会館では、新型コロナウイルスの感染拡大の予防対策を徹底しながら、施設の利用を再開しました。また、施設利用の再開にあたり、当分の間、一部利用の制限をさせていただきます。ご利用される皆様にはご不便をおかけいたしますが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、何卒、ご理解ご協力いただきますようお願いいたします。なお、今後の状況等を踏まえ、適宜見直してまいります。詳細は、市原市市民会館までお問い合わせください。

宴会室でのご宴会・パーティーの一時休止について

市民会館4階の宴会室におけるご宴会・パーティーについては、新型コロナウイルス感染拡大の影響による市内飲食事業者への支援の一環として、令和3年3月末までの間、宴会室施設の利用を一時休止させていただきます。
ご利用者の皆様には大変ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

ハーブ王子のしあわせ健康レシピ 37

仕事が休みの日の午前中は、太陽が昇るか昇らないかくらいの薄暗い、まだ肌寒い時間から庭作りを始めます。前日から明日はあれをやろう、これもやっておかなくては、と、色々考えていると朝、目覚まし時計が鳴る前に自然と目が覚めてしまうのです。庭造りは真っ白なキャンバスに自分の思い通りに絵を描くのと同じような気がしています。

午後の少し涼しくなる夕方からは今度は畑に行って野菜作り。疲れが多少残っていたとしても野菜作りを怠ける訳にはいきません。コロナ騒動の中、庭と畑は虫や植物以外誰とも接触する事も無く、全てを忘れられる理想の空間です。5月の初めに植えた野菜やハーブ達もすくすくと成長し、去年の台風で全滅しかかった蜜蜂たちも今年は更にもう一群増え、3つの巣箱になりました。試練の後には必ず良い事がやって来るものですね。

今回は外出自粛というストレス解消に、ちょっぴり贅沢なホタテとスモークサーモン、ハーブのディルを組合せたカルパッチョを作ってみました。

★シーフードとディルのカルパッチョ

●材料（2~3人）A：ドレッシング（オリーブオイル大さじ3、バルサミコ酢小さじ2、レモン果汁小さじ1、塩胡椒適量、黒砂糖小さじ2分の1）刺身用ホタテ10個程、スモークサーモン短冊切り3~4枚、飾り付け用レモンのスライス2枚（以上3品を各8等分にカット）、ディルの葉適量、ミニトマト6~7個をスライス

※このレシピは数量にそれ程こだわる必要はありません。

●作り方

①ボウルにAの材料を入れ良くかき混ぜる。

②カットしたスモークサーモン、ホタテ、トマトをほどよく混ぜる。

③お皿に②を盛り付け、スライス・カットしたレモンをトッピングし、ディルの葉を上にまぶして、Aのドレッシングを全体にかけて出来上がり。

長谷川良二。市原市在住。ハーブコーディネーター、ガーデニングコーディネーター、歯科医師。公民館でのハーブの指導や、料理教室を開催しながら自然栽培で野菜を育て、養鶏、養蜂にもトライ中。

こいで脳神経外科クリニック
〒299-0102 市原市青柳2036-1 千種中前 TEL.0436-21-2960
診療時間/午前8:00~12:00 午後2:30~6:30 木曜、第2·4土曜は午前中のみ診療 日曜·祭日は休診
元帝京大学市原病院脳神経外科講師 脳神経外科学会評議員・専門医 小出貢二

頭痛・めまい・しびれ・ふるえ・物忘れ・頭部外傷の診察を行っています。

脳の健康管理

脳表ヘモジデリン沈着症

脳表ヘモジデリン沈着症は稀な疾患ですが、最近たまたま見かける機会がありましたので紹介いたします。本症は鉄分（ヘモジデリン）が脳表、脳実質に沈着することにより神経障害をきたす疾患で、小脳や脳幹など後頭蓋窩を中心に中枢神経系にびまん性・対称性に病変が生じるタイプ（古典型）が主体です。日本での発症年齢は63・3土10・4才、男女比は約3：2です。臨床症候は①感音性難聴（中耳炎などによらない神経障害による難聴）、②小脳失調（ふらつき、歩行障害）、③脊髄症（歩行障害、排尿障害、しびれなど様々）④認知機能障害で、①か②が初発症状であることが圧倒的に多いです（約90％）。現在診断はMRIに依る以外の方法はなく、MRIのT2強調画像やT2＊強調画像において、脳・脊髄の表面を縁取る明瞭な（鉄分の沈着を意味する）低信号をびまん性・対称性に認め、とくに小脳・脳幹など後頭蓋窩に優位な分布を認めます。脳神経や脊髄にも認められ、病変部には萎縮を伴っています。原因疾患として脳動脈瘤、脳動静脈瘻、アミロイド血管症、脳・脊髄腫瘍、外傷、脳脊髄液減少症、脊柱管内の嚢胞性疾患・硬膜異常症などの合併が報告されていますが、明かな関連疾患を見いだせない場合も多いとされています。治療は原因疾患の治療を行うこととなりますが、日本では1/3の症例は未治療のままとなっています。

こいで脳神経外科クリニック　千種中　セブンイレブン　JR内房線

整形外科再開しました（毎週水曜日午前中）

買います

●ヤマハピアノ高価 コンドー楽器 0120-137-512
●ピアノ 漆田 ☎24-0833
●金プラチナ商品券 相場・額面の90~98%で てんとう虫 ☎0475-72-9400 大網店 水曜定休 0476-36-4388 富里店 043-310-5825 都賀店

生徒募集

●シツデン音楽教室 ピアノ、フルート、バイオリン、声楽 ☎24-0833

営業案内

●ネズミ駆除 超プロが1回で完全駆除 駆除の対象、長期生息、家屋に被害の有る方 ★一戸建・アパートに限定 任せて安心 創業50年の信用 調査見積無料 田辺消毒防除センター ☎0436-25-2801
●ピアノのレンタル シツデン ☎24-0833
●シロアリ防除 シロアリは駆除から『予防』の時代です まずはお電話で ダスキン姉崎 ☎23-0341

ペット情報

●子猫差し上げます 4／20生 ミケ3、黒白2、黒トラ6 市原・佐藤 ☎090-1771-8910
●子猫差し上げます 4月生 キジ白2、キジ3、茶白2 市原・山本 ☎080-6544-3159

イベント

●かずさのくに国府探検会 6／17㈬ 9時半・国分尼寺展示館駐車場集合 資料代100円 中世の上総府中「能満」の史跡、釈蔵院・日吉神社・守護所跡・能満城・宝積寺を訪ねる 雨天決行 マスク着用 ☎0436-23-1098
●上総更級公園センターのイベント 季節のしつらえ・七夕：6／21㈰・無料・15名 ミニ盆栽作り：6／27㈯・1,000円・20名 ジャコバサボテン類の増やし方：7／4㈯・無料・20名 ともに13時半~15時半 電話で要申込 ☎0436-20-3555
●そば打ち体験 6／27㈯ 9時15分~14時 姉崎公民館 8名 1,500円（3食分）、1人で6食分希望の方は2,000円 マスク・エプロン・タッパ・500ccの容器ほか持参 要申込・6／21〆切 山下 ☎080-5696-9609
●5人写真展 フォトもみの木 7／10㈮まで 喫茶&福祉ショップもみの木(牛久) 日本各地の風景、祭り、花の写真20点 月1回入替え、随時展示 ☎080-5413-2266
●市原市夏季スナッグゴルフ大会 7／11㈯ 雨天時12㈰ 開会式9時半~、表彰式14時半~ 市原市文化の森 小学生以上 先着36名 大人1,200円、小学生500円 用具あり（別途300円） 弁当、飲み物、敷物持参 マスク着用で 申込：電話かFAXで、氏名、生年月日（学年）、住所、連絡先を明記、市原市スナッグゴルフ協会・石井まで ☎.FAX.0436-61-4584
●市原特別支援学校・学校説明会・体験会 小学部：8／20㈭21㈮のどちらか1日 中学部：8／25㈫ 高等部：8／27㈭28㈮のどちらか1日 ともに9時半~11時45分 就学を希望、または検討している子どもと保護者（小学部は年長児、中学部は小学6年、高等部は中学3年） 詳細はホームページにて 要申込・7／3まで 新型コロナウイルス感染症などの状況により延期や中止になる場合もあり ☎0436-43-7621

シティライフの求人コーナー アルバイト・パート・正社員求人情報

1行 2,400円（税別）
1枠 8,000円（税別）~

●パート・アルバイト募集 ボール回収：時給1,000円、AM4時半~6時半 アタックゴルフ市原 ☎0438-62-6172 受付㈪~ 藤成産業本社
●清掃・接客係募集 懐石料亭 淡粋 ☎0436-62-0200
●自動車整備士募集 若い方大歓迎！ TAX市原自動車 市原市君塚5-1-20 ☎23-0002
●従業員募集 やる気のある方歓迎 社員寮完備 袖ヶ浦市代宿 車買取・販売アンディトレーディング㈱ ☎080-6510-4427 担当／鈴木
●歯科衛生士急募！ 短時間でもOK！ ときた歯科クリニック ☎0436-25-6480

お得な求人専用枠
詳しくはお問い合せください
8,000円（税別 市原版）からご利用になれます。

ヘルパーさん大募集
資格 初任者研修（ヘルパー2級）以上
時給 時給1,300円~1,800円
時間 7:00~20:00 週1日、30分~OK
待遇 日祝時給200円UP、交通費1km20円支給 資格手当他、詳細は面談にて
勤務地 市原市内
応募 お気軽にお電話ください
訪問介護事業所 こころヘルパーステーション
〒290-0014 市原市西野谷148-2-103号
☎080-7498-4569（採用係）

パートさん急募！ ミドル・シニアの方も活躍中！

清掃係
■勤務日 月·火·木·土 ※出勤日は応相談
■内容 社員寮の清掃
■時間 9:00~12:00
■時給 950円
■勤務地 市原市君塚4-2-6（君塚陸橋近く）
■その他 マイカー通勤可（P有り）
■応募 電話連絡後、履歴書持参で面接。お気軽にお電話ください。

アソシエ株式会社
市原市五井西5-12-4（メガドンキ近く）
0120-120-107 又は 0436-98-4083

急募 電話連絡の上、委細面談

学生アルバイト ホール：11時~15時／17時~21時 時給1,000円~1,200円 調理補助：時給950円~1,100円
パート（一般） ※週2日より可 ホール 10時~15時 時給1,000円~1,200円 17時~21時 時給1,100円~1,300円 調理補助・洗い場：950円~1,100円
従業員（ホール） 週休2日、月給23万円より 賞与、有給有り
●同時募集（板前・調理見習い） ●経験者優遇、社保有り
特選うなぎ 寿司 和食処 八幡屋 ☎0436-74-0007 担当／採用係

まるは手芸 楽ラク無料講習会

lesson.188
ネット編みつけのサマーハット

完成品

今回紹介するのは「サマーハット」。形ができているネットに編みつけて作る帽子です。頭まわりは約59・5㎝、透け感ある模様編みのブリムが涼しげなデザイン。糸はハマナカ「エコアンダリヤ」。薄くて軽いテープ状のサマーヤーンは丈夫で編みやすく、サラサラした手触り。光沢があり、上品な風合いに仕上がるので、夏の小物づくりに人気です。

作り始めにネットをブリムの端1マス分カットし、そこから編みます。糸は1本取り。トップに向かってぐるぐると、ブリム・クラウン・トップの順に、それぞれ模様編みで編み進めます。最後にリボンを作って本体に巻き、縫い止めて完成。色は多数ある中からお好きなものを選べます。お申込みはお早めに。

●ネット編みつけのサマーハット
6/15(月)、16(火)、18(木)、19(金)、20(土) 各日10～12時
・材料費1859円(糸2玉、ネット、リボン1m・税込)。かぎ針5号・とじ針持参。
・実施日の前日までに要予約。受講は1日から、できあがるまで何回でもOK。右記以外の日程(日・祝も可)をご希望の方はご相談ください。材料のみの購入も可(編み図サービス)。
・ご来店の際はマスク着用でお願いいたします。

まるは手芸
ここ / ウエルシア / デニーズ / 辰巳支所
(営)10:00～18:30 (休)第1・2・3水
市原市辰巳台西2-6-1
☎0436-74-0746

休日当番医

変更になることもあります。
確認はテレホンガイドにて。

☎22-0101
(当日の午前8時半～)

急病センター(五井)

内科 小児科	〈平日〉20:30～23:30 〈休日〉9:00～17:00、20:30～23:30
歯科	〈土曜〉20:30～23:30 〈休日〉9:00～12:00

休日当番医 9:00～17:00

日付	医院
6/14	五井クリニック(五井中央南 ☎20-8211) 志村胃腸科外科医院(根田 ☎22-5053) 宗田マタニティクリニック(根田 ☎24-4103)
6/21	仁天堂医院(牛久 ☎92-0015) 寺嶋医院(八幡 ☎41-9981) 蔵内医院(姉崎 ☎62-1560)
6/28	有秋台医院(有秋台西 ☎66-3838) みずき整形外科医院(五井中央東 ☎23-2088) 三橋クリニック(うるいど南 ☎37-5711)
7/5	加茂診療所(養老 ☎98-1177) 若宮渡部医院(若宮 ☎43-0609) クリニック五井(五井中央東 ☎24-0077)
7/12	永野病院(馬立 ☎95-3524) 高岡クリニック(姉崎西 ☎62-0036) 磯ケ谷病院(磯ケ谷 ☎36-1121)

防災 風水害への備えを再確認！

近年の集中豪雨や大型台風などで起こる風水害。これからのシーズンは特に発生しやすくなる。また、新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、災害時に危険な場所にいる人は、避難することが原則。各対策も含め、再確認しておこう。

◆避難で知っておくべき5つのポイント

・避難とは「難」を「避」けること。安全な場所にいる人は避難場所に行く必要がない

・避難先は公民館・コミュニティセンター・小中学校だけでなく、安全な親戚・知人宅も考える

・マスク・消毒液・体温計が不足するため、できるだけ自ら携行する

・市が避難所を開設する時は、市のホームページや市原市情報配信メール、防災行政無線、Yahoo!防災速報などの情報で確認する

・豪雨時の屋外の移動は車も含め危険！やむをえず車中泊をする場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分確認する

市では、各種災害ハザードマップや、指定避難所・指定緊急避難場所一覧などの防災情報に加え、平時から災害の備えに役立つ記事などを1冊にまとめた新たな『市原市防災マップ』を各家庭に1冊ずつ配布。地域の災害リスクや、安全な避難場所・避難路を家族で確認し、避難時の役割分担や連絡方法も話し合っておこう。

◆家屋の危険個所の確認

屋根瓦やトタンの壊れ／窓のひび割れやがたつき／雨戸は閉まるか／雨どいの枯れ葉などのつまり／プロパンガスのボンベの固定 等

◆周囲の危険個所の確認

家の周りで、土砂崩れが発生しやすい危険な場所など、事前に把握し近づかないようにする。

山や斜面に亀裂やわき水がある／崩れやすい地質／急斜面／水が集まりやすい／落石の恐れ 等

◆非常持ち出し品の確認

背負いやすいリュックなどに入れて、すぐに持ち出せる場所に準備する。

貴重品／応急医薬品・常備薬／衛生用品／衣類／非常食・飲料水／生活用品／ヘルメット・防災ずきん／携帯ラジオ・懐中電灯・予備の電池など

◆危険が迫ったら

避難情報が出たらすぐ対応できるよう準備。

・自宅にいる場合

テレビ、ラジオ、ホームページなどで気象情報に注意し、「注意報」や「警報」が発表されるなど災害の危険性が迫ったら早めに避難。ただし、浸水が始まっていたり、夜間で見通しが悪かったりする場合、屋外での移動をできるだけ避け、倒壊の危険がない建物(自宅又は近隣建物)の2階以上に一時避難することも考慮する。また、大雨により土砂災害発生の危険度が高まった場合には、斜面の状況に注意を払い、普段とは異なる状況(土の臭いがしたり、小石が落ちてくるなどの土砂災害の前兆現象)に気がついたら、直ちに周りの人と安全な場所に避難する。

・外出先の場合

強風による飛来物に注意し、堅固な建物の2階以上に避難。建物の中にいたら、むやみに外へは出ず、2階以上に避難して気象情報に注意する。エレベーターは停電などで閉じ込められる危険があるので、使わない。水辺にいたら、速やかに離れて高台へ避難。車に乗っていた場合は、地下道などの通行は避け、スピードを落として高台へ向かう。浸水などで車がエンストした時は無理に再起動せず、その場に置いて避難する。

◆資料提供：市原市危機管理課
☎0436・23・9823

市原市指定緊急避難場所・指定避難所一覧

※災害種別(洪水・土砂・地震・津波)や用途・時期により、使用不可の避難所もあります。一覧が掲載されている『市原市防災マップ』や市のホームページなどをあらかじめ確認しておきましょう。

※その他の対象災害(内水氾濫・高潮・大規模な火事)についても、災害危険区域の指定等が合った場合、追加される予定です。

※避難所が開設される時は、市のホームページや市原市情報配信メール、防災行政無線、Yahoo!防災速報などでお知らせします。

姉崎・有秋台地区

姉崎小学校(椎津461)
明神小学校(姉崎1850)
姉崎中学校(姉崎2156)
姉崎高等学校(姉崎2632)
姉崎公民館(姉崎2150-1)
青葉台小学校(青葉台1-10-1)
姉崎東中学校(姉崎3056-1)
有秋東小学校(不入斗753)
有秋西小学校(有秋台西2-3)
有秋中学校(不入斗1200)
有秋公民館(有秋台西1-3-2)
有秋南小学校(桜台3-1-1)

市原地区

八幡小学校(八幡)
八幡中学校(八幡500)
八幡東中学校(菊間428)
八幡公民館(八幡1050-1)
八幡運動公園(八幡1050-3)★
石塚小学校(八幡石塚2-4)
市原八幡高等学校(八幡1877-1)
菊間小学校(菊間1620-1)
菊間中学校(菊間1850)
菊間コミュニティセンター(菊間1870-4)
五所小学校(五所2154-1)
若宮小学校(若宮3-13)
白幡小学校(山木108)
市原小学校(能満1320)
市原中学校(能満1450)
市原緑高等学校(能満1531)
東海大学付属市原望洋高等学校(能満1531)

五井地区

五井小学校(五井東1-6-3)
五井中川田公園(五井1661)★
市原市総合公園(更級5-1-1)★
市原市勤労会館(更級5-1-18)
サンプラザ市原(五井中央西1-1-25)
若葉小学校(五井5555-1)
若葉中学校(五井5308)
五井公民館(五井5472-1)
白金小学校(君塚3-19)
リオ白金ビル【4階】(白金町6-1-4)★
ビジネスホテル白金【5階】(白金町4-33-1)★
アーバン白金ビル【4階】(白金町4-36-1)★
国府小学校(村上1402-1)
国分寺台小学校(南国分寺台3-2)
国分寺台中学校(南国分寺台2-1)
国分寺公民館(南国分寺台1-2-6)
市民会館(惣社1-1-1)
国分寺台東小学校(東国分寺台5-1)
国分寺台西小学校(西国分寺台2-11-1)
国分寺台西中学校(国分寺台中央5-1-1)
京葉小学校(五井西3-9-2)
五井中学校(五井922-2)
市原緑地運動公園【臨海体育館】(岩崎536)
ゼットエーオリプリスタジアムスタンド【市原緑地運動公園】(岩崎536)★
東海小学校(廿五里558)
東海中学校(今富477)
京葉高等学校(島野222)
千種小学校(青柳1801)
千種中学校(千種6-1-1)
千種コミュニティセンター(千種2-1-2)
千種ふれあい公園(千種2-2)★

三和・南総・加茂地区

海上小学校(神代125)
市西小学校(海士有木1130)
三和コミュニティセンター(海士有木235-1)
養老小学校(松崎820)
三和中学校(磯ケ谷1703)
市原中央高等学校(土宇1481-1)
市原刑務所(磯ケ谷11-1)
三和運動広場(磯ケ谷1606-2)★
光風台小学校(光風台4-546)
双葉中学校(光風台1-475)
戸田小学校(馬立830)
戸田コミュニティセンター(馬立733)
寺谷小学校(寺谷687-1)
牛久小学校(皆吉933-2)
市原高等学校(牛久655)
南総公民館(牛久520-1)
内田小学校(島田20)
南総中学校(安久谷140)
鶴舞小学校(鶴舞708)
旧平三小学校(平蔵808)
旧富山小学校(古敷谷2252)
旧高滝小学校(養老1012)★
加茂公民館(養老949-1)
旧里見小学校(徳氏541-1)
加茂中学校【加茂学園】(平野123)
旧月出小学校(月出1045)
旧白鳥小学校(大久保547-1)

市津・辰巳台・ちはら台地区

湿津小学校(潤井戸2299-14)
湿津中学校(潤井戸2297-2)
市津公民館(下野90-1)
市東第一小学校(瀬又1820)
旧市東第二小学校(高倉1-1)
市東中学校(東国吉356)
辰巳台西小学校(辰巳台西4-16)
辰巳台中学校(辰巳台東2-2)
辰巳公民館(辰巳台西3-14-1)
辰巳台東小学校(辰巳台東4-13)
水の江小学校(ちはら台東2-15)
清水谷小学校(ちはら台南5-2)
ちはら台南中学校(ちはら台南5-3)
ちはら台コミュニティセンター(ちはら台南6-1-3)
牧園小学校(ちはら台南2-7)
ちはら台西中学校(ちはら台西5-1)
ちはら台桜小学校(ちはら台東5-13)

指定緊急避難場所
災害種別ごとに、小中学校、公民館・コミュニティセンター等の施設又は場所の適性を判定し、指定緊急避難場所として指定
※★印は指定緊急避難所のみの指定施設

指定避難場所
避難者等が一定期間避難生活を送るための施設として、一定の基準に適合する施設を指定

詳しくはこちらから→

資料提供：市原市危機管理課　Tel.0436-23-9823

配布地域／市原市・袖ケ浦市【75,000部】
https://www.cl-shop.com
■広告のお問い合わせ sales@cl-shop.com
■記事・情報は kiji@cl-shop.com
企画・制作／シティライフ編集室 〒290-0056 市原市五井4874-1
TEL.0436 (21) 9311 FAX.0436 (21) 9142

地域で守ろう 子どもの安全

シティライフ公式 SNS、LINE@配信中!!
ここでしか知れない情報や プレゼント・お得なクーポンまで！
ご登録はQRコードから

Twitter Facebook LINE@ Instagram

坊さんの独り言 ほのぼの法話 238

【どんなときも御一緒】

この先、一体どうすればよいのでしょうか。

出来ることがあればやり抜きましょう。でもすぐに「出来ない、やりたくない」と思う私です。私は変われないし、変わりたくないのです。頑なです。

そんな私を何とかしてやりたくて、「煩悩だらけのあなたをこそ、さとりのいのちに変えよう」と決意されたのが阿弥陀という仏様でした。変われない私を、仏様のはたらきで尊い仏へと変えて下さる…成仏は我が命終えた後であるが、もうそのことは既に定めて頂いている。そのことを有り難く受け止められますか。

そんなの信じない…ならば、自分を信じてよく考え、行動しましょう。出来ない・やらないの選択肢はありません。

実はどうあれ、阿弥陀仏は私に御一緒下さいます。私のことが心配だからです。コロナがどうなろうと私にはこの自分を生きていくしかありません。そんな私は仏に支えられてこそ安心出来、頑なな我が心もほぐれていきます。「出来る範囲で精一杯」の本物の人生が恵まれます。